

*Kolorowe, szybkie i zdrowe
– śniadania i lunche do
pracy.*

E-book dla kobiet żyjących w biegu

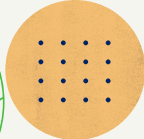


Joanna Adamczak



Misja Zdrowie

ODŻYWIENIE DOPASOWANE DO CIEBIE



Czy zdarzyło Ci się wyjść z domu bez śniadania, z nadzieją, że wypijesz tylko kawę i "coś się potem zje"? Albo sięgnąć po batonika z automatu, bo nie miałaś czasu przygotować lunchu?

Ten przewodnik to Twoja pomocna dłoń: szybkie, kolorowe, wysokobiałkowe śniadania i lunchy do pracy, które możesz przygotować w 10-15 minut. Znajdziesz tu przepisy z niskim ładunkiem glikemicznym, pełne błonnika i zdrowych tłuszczów, które wesprą Twój nastrój, koncentrację i poziom energii.

Bo inwestowanie w siebie zaczyna się rano – od tego, co ląduje na Twoim talerzu.




Misja Zdrowie

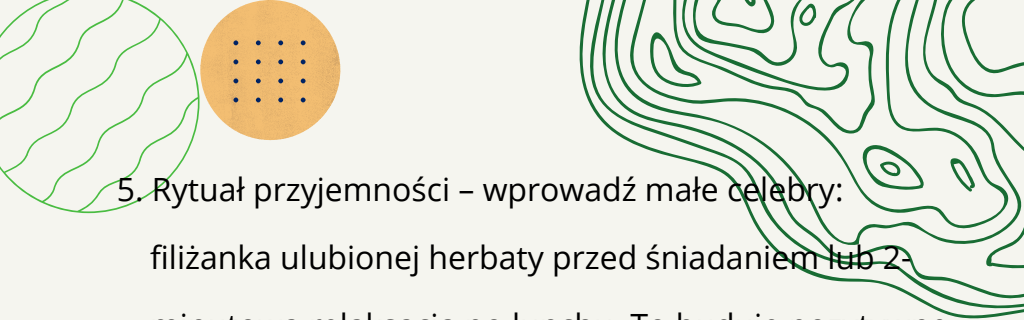
ODŻYWIENIE DOPASOWANE DO CIEBIE



Tipy i jedzenie intuicyjne

1. Słuchaj swojego ciała – rozróżniaj głód fizjologiczny od emocjonalnego. Przed przekąską zatrzymaj się, weź trzy głębokie oddechy i zapytaj: „Czy naprawdę potrzebuję jedzenia, czy próbuję wypełnić emocję?”.
 2. Jedzenie uważne – wyłącz telefon, usiądź spokojnie i skup się na każdym kęsie. Badania pokazują, że spowolnienie tempa jedzenia zwiększa uczucie sytości i zadowolenia o 20–30%.
 3. Mapa energii – każdego dnia przez tydzień notuj godzinę posiłku, co zjadłaś i poziom energii (skala 1–5). Dzięki temu zobaczysz, które potrawy Cię nakręcają, a które „zjadają” Twoją witalność.
 4. Elastyczne granice – zamiast restrykcji zadaj sobie pytanie: „Jaka jest moja intencja? Chcę zdrowia, czy chcę przyjemności?”. Pozwala to jeść z wyboru, a nie z wyrzutów sumienia.
- 





5. Rytuał przyjemności – wprowadź małe celebry: filiżanka ulubionej herbaty przed śniadaniem lub 2-3 minutowa relaksacja po lunchu. To buduje pozytywne skojarzenia z dbaniem o siebie.

6. Praca nad nawykami, emocjami i przekonaniami.

Twoje postępy to suma małych kroków, nie perfekcja od pierwszego dnia.

Te narzędzia pomogą Ci zbudować trwałe, przyjazne relacje z jedzeniem i sobą samą.

GŁÓD FIZJOLOGICZNY A EMOCJONALNY – JAK JE ROZPOZNAĆ I SOBIE Z NIMI RADZIĆ?

Nie każdy głód to sygnał od ciała, że potrzebuje pożywienia. Często sięgamy po jedzenie z innych powodów – nudy, stresu, frustracji czy potrzeby pocieszenia. Umiejętność odróżnienia głodu fizjologicznego od emocjonalnego to pierwszy krok do lepszego zarządzania nawykami żywieniowymi i budowania zdrowej relacji z jedzeniem.



Głód fizjologiczny	Głód emocjonalny
Narasta stopniowo	Pojawia się nagle
Ciało wysyła sygnały: burczenie w brzuchu, brak energii	Pojawia się bez fizycznych objawów
Możesz zjeść „cokolwiek” – ważne, by się najęść	Masz ochotę na coś konkretnego (np. słodczyce)
Ustępuje po posiłku	Często prowadzi do przejedzenia i poczucia winy
Pojawia się kilka godzin po poprzednim posiłku	Może wystąpić zaraz po jedzeniu

CO ZROBIĆ, GDY POJAWIA SIĘ GŁÓD EMOCJONALNY?

1. Zatrzymaj się i zadaj pytanie: „Czy jestem głodna/głodny?”
 2. Nazwij emocję: Czy to stres, smutek, samotność, nuda? Już samo nazwanie emocji może obniżyć napięcie.
 3. Zastosuj zasadę 15 minut: Daj sobie czas – zrób herbatę, pójź na spacer, posłuchaj muzyki. Często emocjonalna ochota mija.
 4. Zadbaj o inne potrzeby: Może potrzebujesz odpoczynku, rozmowy, wsparcia? Jedzenie nie rozwiąże problemu emocjonalnego.
 5. Prowadź dziennik emocji i jedzenia: Śledzenie swoich reakcji może pomóc znaleźć wzorce i lepiej je rozumieć.
- 👉 Nauka rozróżniania tych dwóch rodzajów głodu to ważny element budowania uważności i dobrego kontaktu z własnym ciałem. Z czasem stanie się to naturalne, a relacja z jedzeniem bardziej świadoma i spokojna.





Poniżej znajdziesz inspiracje na 7 śniadań i 7 lunchów.

Śniadania

1. *Omlet z warzywami i awokado*

Składniki:

- 3 całe jaja,
- 1/2 czerwonej papryki,
- 1/2 cukinii,
- 1/4 awokado,
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek,
- przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie.

Przygotowanie: Pokrój warzywa i podsmaż na oliwie. W misce roztrzep jaja, dodaj przyprawy i zalej warzywa. Smaż pod przykryciem, na malutkim ogniu aż się zetnie. Podawaj z plasterkami awokado.




„Każdy zdrowy wybór to krok bliżej do mojej najlepszej wersji.”



Misja Zdrowie

ODŻYWIENIE DOPASOWANE DO CIEBIE



2. **Twarożek z owocami, orzechami, chia i mlekiem**

Składniki:

- 150 g twarogu półtłustego,
- 2–3 łyżki mleka (roślinnego lub krowiego),
- 1 łyżeczka miodu lub erytrytolu,
- 1 łyżka nasion chia,
- 1/2 banana,
- garść jagód lub malin,
- 5 orzechów włoskich.

Przygotowanie: Wymieszaj twaróg z mlekiem, miodem i chia, odstaw na 10 minut. Dodaj owoce i posiekane orzechy.

„Słucham swojego głodu i sytości – jem z uważnością i miłością.”



Misja Zdrowie

ODŻYWIENIE DOPASOWANE DO CIEBIE



3. **Koktajl białkowy z warzywami i owocami**

Składniki:

- 1 miarka odżywki białkowej (np. waniliowej),
- 1/2 banana,
- garść szpinaku,
- 1/2 awokado,
- 200 ml napoju roślinnego lub mleka,
- 1 łyżeczka siemienia lnianego.

Przygotowanie: Zblenduj wszystkie składniki. Gotowe!

4. **Jajka sadzone + chleb + sałatka**

Składniki:

- 2 jajka,
- 1 kromka chleba żytniego na zakwasie,
- garść rukoli,
- 5 pomidorków koktajlowych,
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek.

Przygotowanie: Usmaż jajka. Sałatkę wymieszaj z oliwą.

Podawaj z chlebem.



„Zasługuję na posiłki, które dodają mi energii.”



Misja Zdrowie

ODŻYWIENIE DOPASOWANE DO CIEBIE



5. ***Pudding chia z malinami i pistacjami***

Składniki:

- 3 łyżki nasion chia,
- 200 ml mleka kokosowego light,
- 1 łyżeczka erytrytolu,
- 1/2 szklanki malin,
- 1 łyżka pistacji.

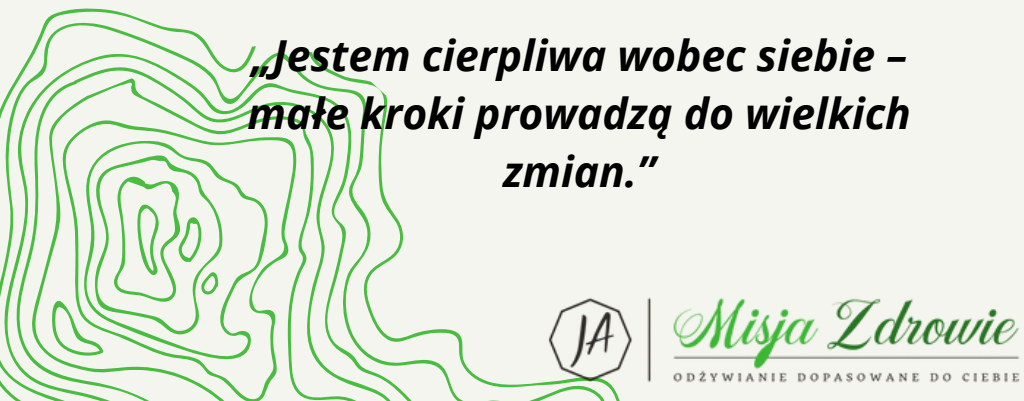
Przygotowanie: Zalej chia mlekiem, dodaj erytrytol, wymieszaj i wstaw do lodówki na noc. Rano dodaj owoce i orzechy.

6. ***Wrap z jajecznicą, szpinakiem i fetą***

Składniki:

- 2 jajka,
- garść świeżego szpinaku,
- 30 g fety,
- 1 pełnoziarnisty wrap,
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek.

Przygotowanie: Na oliwie podsmaż szpinak, dodaj jajka i smaź jajecznicę. Zawień w wrapa z fetą.



***„Jestem cierpliwa wobec siebie –
małe kroki prowadzą do wielkich
zmian.”***



Misja Zdrowie

ODŻYWIENIE DOPASOWANE DO CIEBIE




7. **Owsianka białkowa z cukinią i owocami**

Składniki:

- 40 g płatków owsianych,
- 200 ml napoju migdałowego,
- 1/2 małej cukinii, starta,
- 1/2 miarki odżywki białkowej,
- 1 łyżeczka masła orzechowego,
- owoce jagodowe do dekoracji.

Przygotowanie: Gotuj owsiankę z cukinią, dodaj odżywkę i masło orzechowe. Udekoruj owocami.



**„Moja relacja z jedzeniem opiera się na
zrozumieniu swoich potrzeb.”**



Misja Zdrowie

ODŻYWIENIE DOPASOWANE DO CIEBIE



Lunche

1. *Poke bowl z łososiem*

Składniki:

- 80 g wędzonego łososia,
- 100 g brązowego ryżu ugotowanego,
- 1/2 ogórka,
- 1 marchewki pokrojonej w słupki,
- 1/4 awokado,
- 1 łyżka jogurtu naturalnego,
- sok z 1/2 cytryny,
- 1 łyżeczka sezamu,
- dymka do dekoracji.

Przygotowanie: Ryż ułóż na dnie miski. Dodaj łososia, pokrojone warzywa i awokado. Wymieszaj jogurt z cytryną, polej bowl i posyp sezamem oraz dymką.



„Zdrowie to inwestycja, która procentuje każdego dnia.”



Misja Zdrowie

ODŻYWIENIE DOPASOWANE DO CIEBIE



2. ***Sałatka z indykiem i hummusem***

Składniki:

- 100 g piersi z indyka (ugotowanej lub pieczonej),
- 1/2 pieczonego batata pokrojonego w kostkę,
- 50 g rukoli,
- 2 łyżki hummusu,
- 1 łyżka pestek dyni,
- sól, pieprz, papryka wędzona.

Przygotowanie: W misce wymieszaj rukolę, batat i indyka. Dodaj hummus i posyp pestkami dyni. Przypraw do smaku.



***„Pozwalam sobie na przyjemność,
zachowując harmonię i balans.”***



Misja Zdrowie

ODŻYWIENIE DOPASOWANE DO CIEBIE




3. *Wrap z tofu i warzywami*

Składniki:

- 100 g tofu pokrojonego w kostkę,
- 1 pełnoziarnisty wrap,
- 1/2 czerwonej papryki,
- garść mieszanki sałat,
- 1 łyżka jogurtu naturalnego,
- sok z 1/2 limonki,
- chili, sól, pieprz.

Przygotowanie: Tofu podsmaż na patelni z odrobiną oliwy i przyprawami. W miseczce wymieszaj jogurt z limonką i chili. Na wrapa nałóż sałatę, tofu, paprykę i sos. Zawień.



„Każdy posiłek to okazja, by zadbać o siebie – i ja z tej okazji korzystam.”



Misja Zdrowie

ODŻYWIENIE DOPASOWANE DO CIEBIE



4. **Makaron z ciecierzycy z pesto i brokułem**

Składniki:

- 60 g makaronu z ciecierzycy,
- 1 łyżka pesto bazyliowego,
- 100 g różyczek brokuła,
- 1 jajko na twardo,
- garść rukoli.

Przygotowanie: Makaron i brokuły ugotuj al dente. Odcedź, wymieszaj z pesto i pokrojonym jajkiem. Dodaj rukolę.

5. **Kanapki z pastą jajeczną i warzywami**

Składniki:

- 2 kromki chleba proteinowego,
- pasta z 2 jajek (jajka ugotowane, rozgniecione z 1 łyżką jogurtu, musztardą, koperkiem),
- kilka plasterów ogórka,
- liście szpinaku.

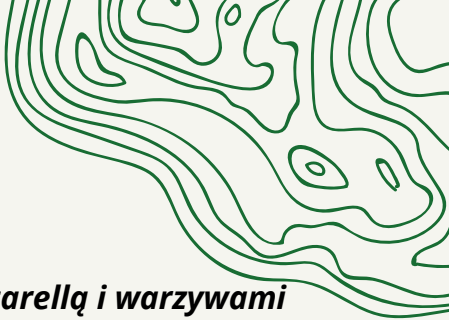
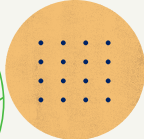
Przygotowanie: Rozsmaruj pastę na chlebie, dodaj warzywa.

“Dobry posiłek to mój sposób na okazanie sobie miłości.”



Misja Zdrowie

ODŻYWIENIE DOPASOWANE DO CIEBIE



6. **Słoik z kaszą gryczaną, mozzarellą i warzywami**

Składniki:

- 100 g ugotowanej kaszy gryczanej,
- 1 kulka mozzarelli light,
- 1 ogórek kiszony,
- 5 pomidorków koktajlowych,
- 1 łyżka oliwy z oliwek,
- suszone oregano.

Przygotowanie: W słoiku układaj warstwy: kasza, warzywa, mozzarella, oliwa, oregano.

***„Pozwalam sobie na słuchanie
swoich pragnień i potrzeb.”***



Misja Zdrowie

ODŻYWIENIE DOPASOWANE DO CIEBIE



7. **Kurczak w sezamie z ryżem kalafiorowym**

Składniki:

- 100 g fileta z kurczaka,
- 1/2 średniego kalafiora (zblendowany na "ryż"),
- 1 łyżeczka oleju sezamowego,
- 1 łyżka sosu sojowego,
- 1 ząbek czosnku, starty,
- 1 łyżeczka ziaren sezamu.

Przygotowanie: Kurczaka pokrój, marynuj w sosie sojowym, czosnku i oleju sezamowym przez 10 minut. Usmaż. Kalafior podsmaż na sucho kilka minut. Podawaj razem, posyp sezamem.



**„Zmiana zaczyna się od małego
wyboru tu i teraz.”**



Misja Zdrowie

ODŻYWIENIE DOPASOWANE DO CIEBIE



KRYZYSOWE SŁODKIE PRZEKĄSKI

Gdy dopada Cię ochota na coś słodkiego, warto mieć w pogotowiu szybkie i zdrowsze alternatywy o niskim ładunku glikemicznym:

1. **Kulki mocy z daktyli i orzechów**

- o 6 suszonych daktyli (namoczonych),
- o 2 łyżki masła migdałowego,
- o 1 łyżka kakao,
- o 1 łyżka wiórków kokosowych.

Zmiksuj wszystko, formuj kulki, obtocz w wiórkach.

1. **Jogurt z musem owocowym i cynamonem**

- o 100 g jogurtu greckiego,
- o 50 g musu z podgrzanych i przetartych malin,
- o szczypta cynamonu.

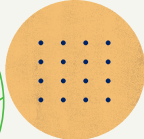
Połącz składniki

1. **Mini-batony owsiane z bananem**

- o 1 dojrzały banan,
- o 50 g płatków owsianych,
- o 1 łyżka nasion chia.

Rozgnieć banana, wymieszaj z resztą, wstaw do foremek na 10 min do piekarnika (180°C).





4. *Pieczone jabłko z cynamonem i orzechami*

- o 1 jabłko,
- o 1 łyżeczka cynamonu,
- o 1 łyżka posiekanych orzechów włoskich,

Przekrój jabłko, posyp dodatkami, piecz 12 min w 180°C.

Te małe słodkie przekąski gaszą kryzysową ochotę i wspierają stabilny cukier zamiast gwałtownych skoków.

Dziękuję, że poświęciłaś czas, aby zaprzyjaźnić się z tym e-bookiem. Pamiętaj, że każdy mały krok to krok w dobrą stronę — nie chodzi o perfekcję, ale o systematyczność i radość z dbania o siebie.



Misja Zdrowie

ODŻYWIENIE DOPASOWANE DO CIEBIE



Co zabierasz ze sobą?

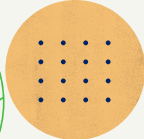
- Świadomość swoich potrzeb i narzędzia do uważnego jedzenia.
- Kolekcję szybkich przepisów, które możesz modyfikować.
- Plan działania na cały tydzień i listę zakupów.
- Tipy, które pomogą Ci zrozumieć swoje nawyki i emocje.

Co dalej?


- Eksperymentuj z przepisami — dodawaj ulubione przyprawy i warzywa.
- Obserwuj, jak zmienia się Twoja energia, nastrój i koncentracja.
- Dziel się swoimi sukcesami i wyzwaniem z innymi, bo wsparcie społeczności wzmacnia motywację.


Jeśli masz pytania lub potrzebujesz indywidualnego wsparcia, zapraszam Cię na konsultację. Razem możemy zbudować plan idealnie dopasowany do Twojego stylu życia.






Bądź dumna z każdego osiągnięcia, nawet najmniejszego. Twoje zdrowie to najcenniejszy kapitał — inwestuj w nie codziennie!

 Masz pytania?

 Znajdziesz mnie na FB oraz IG:

@misja_zdrowie_by_asia_adamczak

 Tel: 693525094

 www.dietetykasiaadamczak.pl



Misja Zdrowie

ODŻYWIENIE DOPASOWANE DO CIEBIE